Mon réseau de soutien social

Pense à la famille, aux amis, aux voisins, aux membres de ta communauté ou aux services auxquels tu pourrais faire appel lorsque tu as besoin d'aide pour l'un ou l'autre des types de soutien énumérés.

Dans la colonne de gauche du tableau ci-dessous, indique le nom des personnes qui t'ont déjà aidé ou qui t'aideraient pour chaque type de soutien mentionné dans la colonne centrale. Essaie d'inclure autant de noms différents que possible, même si une seule personne fournit la majeure partie du soutien dont tu as besoin. Cela t'aidera à élargir ton réseau de soutien.

Dans la colonne de droite, indique le nom des personnes que tu soutiens pour chaque tâche. Cela montre ta façon de contribuer, mais peut aussi inclure des personnes qui seraient heureuses de t'aider si tu en avais besoin.

Personnes qui me soutiennent	Types de soutien	Personnes que je soutiens
	Faire le ménage / les corvées	
	Aider à faire les devoirs	
	Soutien émotionnel après une journée difficile	
	Partager en toute sécurité une émotion, une pensée ou une expérience difficile, ou confier un secret	
	Offrir un « amour ferme » en dénonçant les choses	
	Me faire voir la réalité en face et remettre en question mon point de vue	
	M'encourager et me soutenir inconditionnellement	
	Célébrer les réalisations	
	Explorer des solutions possibles	
	Se faire rire l'un l'autre	
	Me responsabiliser pour que j'aille jusqu'au bout	
	S'amuser	
	Participer à un événement social ou scolaire	
	Me soutenir en cas de problème de santé	
	Gérer la frustration ou la colère	

La personne qui m'offre le plus grand soutien est :

Apporter du soutien aux autres me fait ressentir :

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le **ssmcv.com**.

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie. F79-02491-11/24

canada vie MC | Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale